

おやさいたっぷりピザ

野菜たっぷり栄養満点ピザ

材料（1人分）

ピーマン	1/2個（15g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ベーコン	1/2枚（10g）
コーン（粒）	大さじ1と1/2
卵	1/4個
食パン（6枚切り）	1枚
ケチャップ	小さじ1と1/2
とけるチーズ	スライス1枚



エネルギー

328

キロカロリー

たんぱく質

13.5

グラム



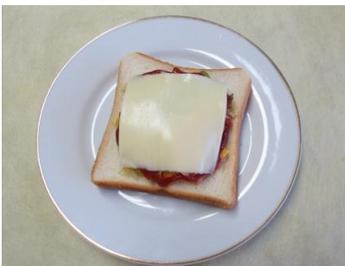
1.

ピーマン、玉ねぎ、ベーコンをせん切りして炒める。



2.

次にコーンを入れ、全部炒めたら、卵とじにする。



3.

2.を食パンにのせ、まわりにケチャップを少しかけ、とけるチーズを野菜の上のにのせる。



4.

トースターで焼いたらできあがり。

☆五町田小学校 前田俐音さんのレシピ☆

《ひとこと》

野菜を卵とじすることで食べる時に野菜がポロポロ落ちず食べやすいし、1枚の食パンの上にたくさんの食材がのって栄養たっぷりです。いつもピーマン、玉ねぎ、コーンを卵とじしますが、ほうれん草や小松菜など何でも卵とじしてのせます。

